



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

A

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック		0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 1キックローリング～2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00
swim	1)	25	×	1	2	0' 30"	FR フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:00
	2)	25	×	1	2	0' 30"	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
	3)	25	×	1	2	0' 30"	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim	200	×	8.5	1	3' 05"	4	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1700	0:26:12
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 10"	9	- FR ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2650	0:59:12

2025/3/26 水曜日



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング、
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】
 キック・ストローク
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック		200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00
swim	1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70 FR フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:00
	2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
	3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim	200	×	7.5	1	3' 30"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1500	0:26:15	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2450	0:59:55



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】
 キック・ストローク
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識				100	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR 1キックローリング～2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける				100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR 1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない				100	0:03:20	
swim	1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:00	
	2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
	3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
swim	200	×	6	1	3' 50"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒			1200	0:23:00
									奇数:ノーマル 偶数:T字ターン				
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 20"	9	-	FR	ハード			100	0:05:20
									奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート				
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2150	0:58:40

2025/3/26 水曜日



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング、
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】
 キック・ストローク
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける			100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない			100	0:03:20
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識			50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:20
swim	200	×	5.5	1	4' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン			1100	0:22:27
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 20"	9	-	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			100	0:05:20
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2050	0:59:08



2025/3/26 水曜日

【テーマ】基礎期

**姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる**

【泳法注意】

キック・ストロー

【主觀的強度】

4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
									0:05:00			
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック		200	0:05:20		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR サイド・キック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディ・ポジションを意識	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリング～2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00		
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:20		
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR ↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20		
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR ↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20		
swim	200	×	5.5	1	4' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1100	0:24:45		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20		
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	-	FR ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	50	0:03:00		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00		
Total									1950	0:59:25		

2025/3/26 水曜日



【テーマ】基礎期

姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング、
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】

キック・ストローク

【主観的強度】

4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

F

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック		200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00
swim	1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70 FR フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:30
	2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70～80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
	3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80～ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim	200	×	5	1	4' 50"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1000	0:24:10	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	- FR ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:20